

## ANALISIS KESESUAIAN GERAK TENDANGAN LURUS PADA ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE KECAMATAN CANDI LARAS SELATAN

Muhammad Fakhriza Ilham<sup>1</sup>, H. Syamsul Arifin<sup>2</sup>, Mita Erliana<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Kontak Penulis: [2010122210007@ulm.ac.id](mailto:2010122210007@ulm.ac.id), [samsolarifin@ulm.ac.id](mailto:samsolarifin@ulm.ac.id), [mita\\_eliana@ulm.ac.id](mailto:mita_eliana@ulm.ac.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk Analisis kesesuaian gerakan tendangan lurus pada atlet pencak silat perguruan persaudaraan setia hati terate Kecamatan Candi Laras Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dan melakukan kesesuaian gerak tendangan lurus. Populasi berjumlah 25 orang dan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan pertimbangan bersedia menjadi sampel yg berjumlah 20 orang. Hasil penelitian kesesuaian gerak dasar tendangan lurus pada perguruan persaudaraan setia hati terate di Kecamatan Candi Laras selatan yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 4 orang dengan persentase 26,7%, baik sebanyak 9 orang dengan persentase 60%, dan berkategori cukup sebanyak 2 orang dengan persentase 13,3%. Kesimpulan hasil penelitian kesesuaian gerak dasar tendangan lurus pada perguruan persaudaraan setia hati terate di Kecamatan Candi Laras Selatan berada pada kategori baik sebanyak 9 orang dengan persentase 60%.

**Keywords:** *Tendangan lurus, Pencak silat.*

### PENDAHULUAN

Pencak silat adalah budidaya masyarakat Indonesia yang bertujuan untuk melindungi dan melestarikan keberadaan dan integrasi (kesatuan) dengan lingkungan dan alam serta mencapai keselarasan untuk reproduksi. iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Sukadiyanto, 2014).

(Gustama et al., 2021) mendefinisikan Pencak silat sebagai gerakan keindahan langka yang sulit dipahami yang mencakup gerakan dengan unsur komedi. Pencak dapat dipertunjukkan sebagai hiburan, sedangkan silat merupakan bagian dari ilmu bela diri, seni menyerang dan mengunci yang tidak boleh dipertunjukkan di muka umum. Namun menurut Ansen (2017), hakikat Pencak silat adalah substansi dan sarana pendidikan spiritual serta sarana pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu menghayati dan melaksanakan ajaran filsafat luhur. Dari berbagai pendapat yang dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa Pencak silat merupakan suatu gerakan keindahan langka yang dapat diterapkan sebagai sarana hiburan, pendidikan mental dan spiritual serta pendidikan jasmani.

Dalam perkembangannya saat ini pencak silat mempunyai banyak penggemar dari berbagai kalangan. Mulai dari anak-anak yang belajar di sekolah pencak silat yang adahingga orang tua yang mengetahui kemungkinan-kemungkinan olahraga pencak silat. Selain untuk memperjuangkan prestasi, juga dapat memberikan aksesoris untuk melindungi diri dari kesulitan hidup. Perguruan pencak silat juga mulai masuk sekolah-sekolah untuk merekrut anggota dan berusaha melestarikan budaya Melayu. Dalam olahraga pencak silat tidak mudah untuk mencapainya, pesilat harus menguasai teknik dasar pencak silat antara lain teknik pukulan, teknik serangan kaki, teknik bertahan. Teknik yang umum digunakan antara lain teknik menendang yang melibatkan berbagai jenis tendangan seperti tendangan sabit, tendangan T, dan tendangan lurus. Tendangan lurus merupakan tendangan yang dominan karena relatif mudah untuk dieksekusi.(Chrisdianto et al., 2021)

Tendangan adalah gerakan menyerang yang paling mudah dan efektif. Ada beberapa teknik tendangan, antara lain tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, dan tendangan punggung. Setiap atlet harus menguasai teknik-teknik dasar, termasuk teknik-teknik dasar tendangan yang lebih ditekankan oleh setiap pemula, agar tercipta penguasaan teknik tendangan yang utuh dan meningkatkan efisiensi pesilat untuk mencapai efisiensi yang maksimal, serta menerapkan konsep latihan ilmiah. sistem dalam keterampilan. perkembangan. (Arifin & Nur, 2014)

Di antara beberapa teknik tendangan dalam pencak silat, tendangan lurus merupakan salah satu teknik utama yang harus dilakukan oleh seorang atlet silat untuk menyerang dan mencetak poin dalam suatu pertandingan. Jika atlet sudah menguasai teknik tendangan langsung ini, maka peluang untuk memenangkan pertandingan menjadi besar. Tendangan langsung adalah tendangan dengan lintasan lurus ke depan. Sasaran tendangan langsung adalah perut lawan. tendangan langsung sangat efektif untuk menjatuhkan lawan. Tendangan lurus merupakan tendangan yang menggunakan bagian atas kaki dengan kaki lurus. Tendangan ini diarahkan ke depan menuju sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ujung kaki. Bagian kaki yang terkena benturan adalah bagian bawah jari kaki bagian dalam. Posisi tubuh menghadap ke sasaran. (Ririn & Suwirman, 2022).

Tendangan langsung atau ke depan merupakan tendangan cepat yang melumpuhkan pertahanan lawan. Pada kategori penilaian tendangan, skornya adalah 2. Untuk memenangkan pertandingan, atlet pencak silat harus mencetak poin sebanyak- banyaknya. (Maulana et al., 2020)

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada pesilat di Kecamatan Candi Laras Selatan besar dari mereka mengatakan pada saat mereka bertanding, kebanyakan serangan yang dilakukan adalah tendangan. Adapun jenis tendangan yang sering digunakan para pesilat dalam pertandingan yaitu jenis tendangan depan. Tendangan depan digunakan karena tendangan ini lebih praktis dari tendangan lain dan memiliki kecepatan maksimal sehingga memungkinkan untuk menghasilkan point nilai. Akan tetapi masih sering terjadi kegagalan untuk mengenai sasaran.

Berdasarkan permasalahan diatas penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Kesuaian Tendangan Lurus pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Candi Laras Selatan”.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif, dimana ketika meneliti gerak tendangan depan untuk mendapatkan gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta fakta, sifat, gejala - gejala dan hubungan dari analisis gerak tendangan depan pada Atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate di kabupaten tapin, kecamatan candi laras selatan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang bertujuan menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai gerak tendangan depan pada Atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate di kabupaten tapin, kecamatan candi laras selatan. Penelitian ini berusaha menggambarkan tentang gerak tendangan depan dan data yang dikumpulkan semata - mata bersifat deskriptif kuantitatif sehingga tidak bermaksud mencari penjelasan, membuat prediksi, maupun mempelajari implikasi. Menurut. (Anam & Hidayah, 2014).

Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi atlet Di Kecamatan Candi Laras Selatan berjumlah 20 atlet dan teknik penentuan sampel menggunakan purposive sampling jumlah sampel sebanyak 15 orang.

**Tabel 2. Norma tes kemampuan tendangan lurus**

Nilai	Kategori
9 – 10	Baik sekali
7 – 8	Baik
5 – 6	Cukub
3 – 4	Kurang
1 – 2	Kurang Sekali

Penelitian ini terdiri dari satu variable yaitu variable bebas. Pada pelaksanaan penelitian pengambilan sampel di ambil dari total populasi dengan meyesuaikan kebetulan dari penelitian. Pada penelitian kali ini populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet pencak silat di Kecamatan Candi Laras selatan. Berjumlah 20 orang, jumlah sampel (subjek) penelitian ini sebanyak 15 atlet usia 10-20 Tahun di Kecamatan Candi Laras Selatan.

Teknik analisis data merupakan suatu teknik untuk memperoleh kesimpulan atas masalah yang sedang diteliti, maka analisis data merupakan suatu hal yang sangat penting dalam sebuah penelitian. Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif presentase merupakan metode yang digunakan untuk mendeskripsikan masing-masing variable.

## HASIL

Variabel penelitian ini adalah Analisis keterampilan gerak dasar tendangan lurus pada atlet persaudaraan setia hati terate di, kecamatan candi laras selatan. Data yang di peroleh dari tes tersebut digunakan untuk mengkategorikan menjadi lima kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Dari hasil penelitian tentang analisis keterampilan gerak dasar tendangan lurus pesilat remaja atlet PSHT tahun 2024, diperoleh hasil sebagai berikut :

**Table 3. Hasil penelitian**

KATEGORE	INTERVAL	JUMLAH	PERSENTASE
SANGAT BAIK	9 --10	4	26,7%
BAIK	7 – 8	9	60 %
CUKUP	5 – 6	2	13,3%
KURANG	3 – 4	0	0
SANGAT KURANG	1 – 2	0	0

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa analisis kesesuaian gerak dasar tendangan lurus pada perguruan persaudaraan setia hati terate. Kecamatan Candi Laras Selatan yang memiliki katagore sangat baik sebanyak 4 orang dengan persentase 26,7% baik sebanyak 9 orangan dengan presentase 60% dan berkategori cukub sebanyak 2 orang dengan presentase 13,3%.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis kesesuaian gerak tendangan lurus pada atlet pencak silat perguruan persaudaraan setia hati terate Kecamatan Candi Laras Selatan. Berdasarkan hasil penelitian tentang analisis kesesuaian gerak dasar tendangan lurus pada atlet perguruan persaudaraan setia hati terate. Kecamatan Candi Laras Selatan menunjukkan bahwa pada tabel 3. Berdasarkan hasil penelitian kesesuaian gerak dasar tendangan lurus pada atlet perguruan persaudaraan setia hati terate. Kecamatan Candi Laras Selatan berkategori baik sebanyak 9 orang dengan presentase 60% pada hasil total keseluruhanyang berkategori sangat baik 4 oarang dengan presentase 26,7% berkategori baik sebanyak cukub 2 orang dengan presentase 13,3%

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dalam penetapan program organisasi perguruan berjalan dengan baik. Setiap hasil perencanaan program yang berhubungan dengan program latihan, perguruan, pimpinan selalu memusyawarahkan dengan pelatih dan anggota. Semua ini di lakukan bukan hanya unutm berjalannya program latihan tetapi juga untuk menjaga hubungan baik antara pimpinan, pelatih, atlet dan pengurus.

Perencanaan program latihan terukur sangat membantu proses peningkatan atlet dalam berprestasi. Sama dengan tehnik dasar tendangan lurus yang berada dalam naungan perguruan persaudaraan setia hati terate di Kecamatan Candi Laras Selatan yang telah merancang program latihan keterampilan teknik dasar untuk anggota yang telah di rancang oleh pelatih. Tentu program bervariasi dan sesuai kebutuhan anggota yang diberikan kepada anggota diharapkan prestasi anggota perguruan akan meningkat.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan dasar tendangan lurus pada perguruan persaudaraan setia hati tarate di Kecamatan Candi Laras Selatan yang berkategori sangat baik sebanyak 4 orang dengan persentase 26,7%, berkategori baik sebanyak 9 orang dengan persentase 60%, berkategori cukup sebanyak 2 orang dengan persentase 13,3%. Pembahasan dalam penelitian dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar tendangan lurus pada perguruan PSHT Kecamatan Candi Laras Selatan termasuk dalam kategori baik dengan besaran persentase 60%. Ini menunjukkan perencanaan program latihan yang terukur sangat membantu proses peningkatan anggota dalam prestasi. Sama halnya dengan keterampilan dasar tendangan lurus yang berada dalam naungan perguruan PSHT. Kecamatan Candi Laras Selatan yang telah merencanakan program latihan keterampilan dasar untuk anggota yang telah dirancang oleh pelatih. Tentu program bervariasi dan sesuai kebutuhan anggota yang diberikan kepada anggota diharapkan prestasi anggota akan meningkat.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penelitian ini berterimakasih yang sebesar besarnya ke pada kedua orang tua saya, dosen – dosen pendidikan jasmani universitas lambung mangkurat khususnya dosen pembimbing akademik Ramadhan Arifin, S.Pd.,M.Pd. pembimbing utama Dr.H.Syamsul Arifin,M.pd. pembimbing pendamping ibu Mita Erliana,S.pd.,M.Or dan kawan-kawan yang telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan penelitian ini dengan cepat dan baik dari segi tenaga, motivasi dan yang lain yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini, dan berterima kasih kepada diri saya sendiri telah berjuang sampai akhir untuk mendapatkan hasil yang di inginkan untuk menjadi sarjana pendidikan olahraga .

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anam, A. K., & Hidayah, T. (2014). Analisis Gerak Tendangan Depan Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(3), 19–24.
- Arifin, H. S., & Nur, W. (2014). Pengaruh Latihan Split Squat Jump Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Lurus Pada Atlet Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate. *Jurnal Multilateral*, 13(2), 140–150.
- Chrisdianto, M., Satinem, Y., & Suhdy, M. (2021). Analisis Teknik Dasar Pencak Silat PSHT Rayon Lubuk Kupang Ranting Lubuklinggau Selatan 1 Affiliation: 1. STKIP PGRI Lubuklinggau Corresponding. *Educative Sportive-EduSport*, 2(1), 21–26.
- Gustama, K., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 29–39.  
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2860>
- Maulana, M. R., Rahmat, Z., & Sarwita, T. (2020). Hubungan Kesempubangan Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh Besar Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(1), 1–11.
- Ririn, E. M., & Suwirman, S. (2022). Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pusako Batusangkar. *Jurnal JPDO*, 5(8), 6–11.  
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/854%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/854/301>
- Sukadiyanto. (2014). *Refleksi Kritis Prestasi Olahraga Indonesia di Asian Game 2014 dan Tantangan Menghadapi Asian Game 2018 dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan*.